



# MSV STEELE

Radsport im Ruhrpott

[www.ruhrpottbiker.eu](http://www.ruhrpottbiker.eu)

Ausgabe 18

**Ruhrpottbiker** *aktuell*

20. März 2018

**Stefanie Dohrn  
siegt beim  
Algarve Bike Challenge**

► mehr auf Seite 3





Hansjörg Zwiehoff, 1. Vorsitzender

*Liebe Ruhrpottbiker,*

*auch diese Ausgabe der Ruhrpottbiker aktuell ist erneut randvoll mit Berichten und Informationen über das, was Ihr jeden Tag in und für unseren MSV leistet. Damit dies in Zukunft noch besser möglich ist, haben wir in der Mitgliederversammlung 2018, die am vergangenen Samstag stattfand, einige wegweisende Weichenstellungen vorgenommen.*

*Die Erweiterung unseres Vorstandes um das Ressort Breitensport zeigt, wie wichtig dieser Bereich für unseren MSV ist. Wir wünschen Andreas Brauer, der als neues Vorstandsmitglied diesen Bereich zukünftig verantwortet, viel Erfolg für seine Tätigkeit.*

*Durch die Neuaufstellung des Vorstandes kann sich unser Vorstand Rennsport (vorher sportlicher Leiter), wie die Position von Volker Schönholz nun offiziell heißt, noch mehr auf dieses Ressort konzentrieren und seine erfolgreiche Arbeit, die uns an die Spitze des Leistungssport in NRW gebracht hat, fortsetzen.*

*Aber auch international sind wir eine Macht. Dies zeigt unser „Aufmacher“, nämlich der Sieg unserer Stefanie Dohrn bei der Algarve Bike Challenge.*

*Unser Angebot wird sich zukünftig deutlich erweitern. Es wird neue Trainingsangebote geben, aber auch die Möglichkeit, dass Ihr Euch kostengünstig mit Verschleißmaterial bei unserem Sponsoringpartner Messingschlager eindecken könnt.*

*Viele weitere Dinge haben drei unserer Trainer unter der Marke "Ruhrpottbiker Sports" ausgearbeitet. Lest selbst, was für tolle Möglichkeiten es dort gibt.*

*So sind wir fit für die Zukunft und wünschen Euch, dass Ihr fit für die Saison werdet.*

## Aus dem Inhalt

Seite	2:	Vorwort des 1. Vorsitzenden
Seite	3:	Algarve Bike Challenge
Seite	6:	NRW-CTF-Cup 2018
Seite	7:	Bocholt – extended version
Seite	8:	Renntermine 2018
Seite	9:	BDR-Athletik-Wettkampf in Bad Orb
Seite	10:	Erfolgreiche Trainerausbildung
Seite	11:	Auf zwei Kufen mit Väterchen Frost
Seite	13:	Es tut sich was, auf dem Gelände
Seite	15:	Ruhrpottbiker-Shop
Seite	17:	Rennkommissarin Lea
Seite	20:	Karikativer Trip nach Afrika
Seite	26:	WWBT 2017/2018
Seite	28:	Trainingszeiten für das Sommerhalbjahr

*Viel Spaß beim Biken und*

*CU in the dirt*

*Hansjörg*



# Algarve Bike Challenge – Portugal

**D**ie Algarve Bike Challenge ist ein UCI-Rennen mit zwei Marathons, einer mit sportlichen 82 Kilometern und 2.000 Höhenmetern und zum Aufgalopp ein drei Kilometer langes Zeitfahren bei Nacht zwischen den Single-Trail-breiten, bröckelnden Fassaden des beschaulichen Örtchens Tavira.

Die Algarve Challenge im März ist ein Rennen mit der Elite der Mountainbike-Welt, das aber auch ambitionierten Hobby-Radfahrern offen steht.

Sie ist eine Veranstaltung der Kategorie S2, die Teil des UCI (Union Cycliste Internationale) -Kalenders ist und das wichtigste Mountain-

bike-Event in Portugal, das die besten Radfahrer der Welt zusammenbringt.

Diese Veranstaltung ist eine Herausforderung, ein Erlebnis, das für jeden Mountainbiker spannend ist. Alle Phasen des Rennens beginnen und enden im historischen Zentrum von Tavira, aber alle Routen zwi-

schen ihnen werden unterschiedlich sein.

Die Teilnehmer fahren in Zweier-teams, testen den Teamgeist, überqueren Hügel und Täler und gehen durch Bäche, auf den besten Strecken entlang der Küste, dem Barrocal und der Serra do Caldeirão.

Die wahre Herausforderung der Algarve Bike Challenge besteht nicht nur darin, zu gewinnen, sondern den wahren Geist des Mountainbikers zu teilen und Grenzen in ständigem Kontakt mit der Natur in ihrer reinsten Form zu überwinden.

Die Challenge mit mehr als 300 Teams endete mit einem grandiosen





Sieg unseres Marathon-Asses Stefanie Dohrn mit ihrem Partner Peter Schermann in der Mixed-Wertung.

Hier lest ihr alles über die drei knallharten Etappen:

### Sieg im Prolog für Peter & Steffi

Peter berichtet vom ersten Tag in Portugal:

„Nachdem Steffi und ich bei unserem kurzen Training vormittags noch in monsunartigen Regen gekommen waren, wachte ich nach einem wohlverdienten Mittagsschlaf mit Sonnenschein wieder auf und pünktlich zu unserem Start waren die Straßen am Abend sogar leicht abgetrocknet.“

„Wir absolvierten kontrolliert aber zügig den 2,5 km langen Kurs gespickt mit ein paar Treppen und

Stufen durch die Innenstadt von Tavira.“

„Zuvor hatten Steffi und ich vereinbart, kein allzu großes Risiko einzugehen sondern eher auf die erste „richtige“ Marathon-Etappe am Samstag zu warten. Es lief trotzdem gut, etwas Zeit ließen wir dadurch natürlich liegen, doch im Ziel kam schnell die frohe Botschaft; Platz 1 im Prolog mit einem Vorsprung von 3 Sekunden auf die Verfolger! Ein super Start und so kann es natürlich gerne weitergehen!“

### Sieg auch auf Etappe 2 für Peter & Steffi !!

Steffi berichtet von der zweiten Etappe in Portugal:

„Die zweite Etappe hatte es in sich: 82 km und 2.000 Höhenmeter

standen auf dem Programm. Nach dem Start und in der Neutralisations-Phase konnten wir uns gut positionieren, sodass im ersten Anstieg in direkter Umgebung lediglich zwei andere Mixed-Teams waren. Wir fanden schnell unseren Rhythmus und konnten uns zügig von der Konkurrenz absetzen.“

„Peter und ich sind das erste Mal zusammen unterwegs und haben über die gesamte Etappe sehr gut harmoniert. So konnten wir uns auch auf dieser Etappe den Sieg sichern! Unfassbar und natürlich besser, als wir erwartet haben.“

„Morgen wird's nochmal ernst auf 65 km mit voraussichtlich höherem Trailanteil und dafür „nur“ 1.000 Höhenmetern. Mit dem Führungstrikot auf den Schultern sind wir







motiviert auch nach der morgigen Etappe die Gesamtwertung noch anzuführen. Dazu gehört neben guten Beinen jedoch auch ein wenig Glück, das Rennen bei diesen harten und vor allem schlammigen Bedingungen sicher ins Ziel zu bringen.“

### **Drama pur auf der letzten Etappe in Portugal**

Als Sieger des Prologs und der zweiten Etappe ging es am heutigen dritten Tag nochmals um alles. Zwar sah der am zweiten Tag herausgefahrne Vorsprung auf den ersten Blick komfortabel aus, doch es wurde nochmals richtig spannend um die Führung der Algarve Challenge.

Gleich zweimal wurden Steffi & Peter von ihrem GPS-Gerät fehlgeleitet, was sie wichtige Minuten kostete (die Route muss jeder Athlet vorinstallieren und mit Hilfe eines GPS Geräts exakt abfahren).

Nach der ersten Fehlleitung endlich zurück auf Kurs, missglückte wenig später erneut eine versteckte Abzweigung. Zwar in Begleitung von anderen ebenfalls falsch gefahrenen Teams war dies dennoch nicht die angedachte Rennroute.

Erneut mussten sie umkehren und zurück auf die eigentliche Strecke. Das kostete natürlich zahlreiche Positionen im großen Fahrerfeld der gesammelt an den Start gegangenen

Rennklassen und mittlerweile waren auch deutlich langsamere Paarungen an ihnen vorbei und blockierten regelrecht die nun anstehenden, sehr engen Trails.

Immer wieder kam es zu Stau und Steffi & Peter sahen die Sekunden dahinrinnen. Von Zuschauern erfuhren sie, dass sie „nur noch“ auf Rang drei lagen und dass mittlerweile die Führung virtuell fast verloren sei.

Es ging also um alles und die Aufholjagd begann. Zum bereits eingebüßten Rückstand kam die Gefahr hinzu, in solch einer Situation schnell in Panik zu geraten und das Tempo zu überziehen.

Doch die beiden fanden ihren Rhythmus und konnten bei konstant hohem aber kontrolliertem Tempo die Zweitplatzierten wieder ein- und direkt überholen. Bis an die Spitze sollte es jedoch noch gefühlte Ewigkeiten dauern.

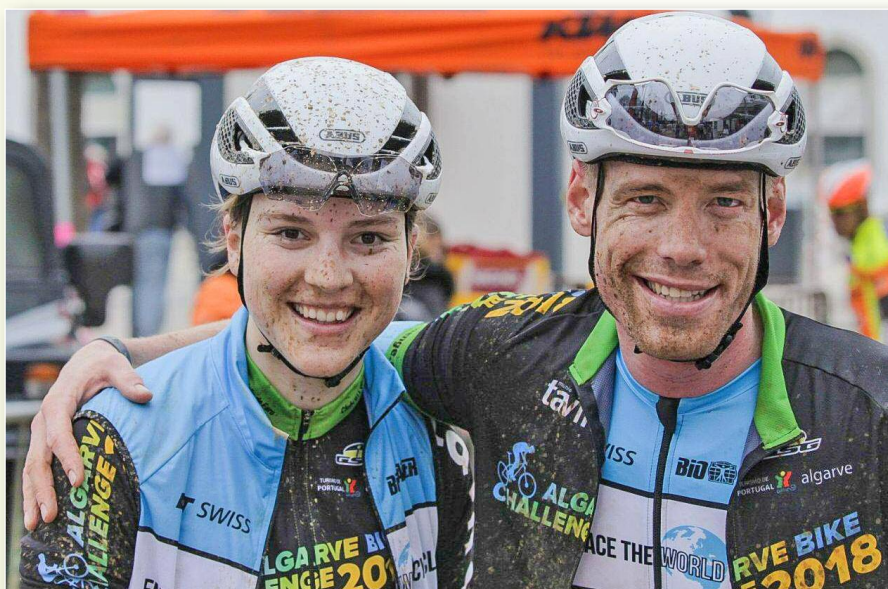
Erst 8 km vor dem Ziel war auch die erstplatzierte Paarung, vermutlich nichtsahnend, in Sicht und erste Erleichterung machte sich wieder breit. Das Tempo wurde jedoch nicht runtergefahren sondern, nach kurzer Absprache, noch ein wenig erhöht. Voller Adrenalin und Hoffnung, es doch noch zu schaffen, hatten die nun Passierten nicht den Hauch einer Chance, sich in den Windschatten zu hängen.

Bis wenige Meter vor der Ziellinie gaben Steffi & Peter nach diesem Debakel wirklich alles und fielen am Ende vor Erschöpfung mit Krämpfen zu Boden.

Unfassbar, was hier heute nochmals abging in Portugal und eine bärenstarke Leistung des Duos!

Nach dem Prolog und dem Sieg auf Etappe 2, sichern sich die beiden auch den Sieg auf der dritten Etappe und somit die Mixed-Gesamtwertung der diesjährigen Austragung der Algarve Bike Challenge!

Herzlichen Glückwunsch von allen Ruhrpottbikern!





# NRW-CTF-Cup 2018

## Auf zur erfolgreichen Titelverteidigung

**N**ach der organisatorischen Übernahme durch den Radsportverband NRW konnte der NRW-CTF-CUP im abgelaufenen Jahr 2017 erfolgreich „wiederbelebt“ werden. An allen acht durchgeführten Veranstaltungen war der MSV Essen-Steele 2011 präsent und konnte mit sehr vielen Bikern und Bikerinnen mit weitem Vorsprung die Mannschaftswertung für sich entscheiden und den begehrten Pokal bei der Abschlussveranstaltung in Gelsenkirchen in Empfang nehmen.

Der Schwerpunkt der Veranstaltungen liegt auch 2018 wieder im Frühjahr und Spätsommer, da es immer schwieriger wird im Sommer Genehmigungen für die Durchführung von CTF's zu erhalten.

Bereits für die Teilnahme an vier Veranstaltungen gibt es für die Serienfahrer eine Auszeichnung. Es lohnt sich also mehr als einmal zu starten, vor allem, weil der MSV Essen-Steele 2011 seinen Titel natürlich verteidigen möchte.

Die folgende Übersicht zeigt euch einen Überblick der diesmal sechs Veranstaltungen. Details zur jeweiligen Veranstaltung stehen euch auf den Webseiten der jeweiligen Vereine zur Verfügung. Und nun viel Spaß bei eurer Saisonplanung 2018:

Auf Grund der Sturmfolgen kann der RSV Coesfeld seine für den 03. März 2018 geplante CTF nicht

durchführen. Für ein großes Waldgebiet, welches ein Kernstück der Streckenführungen ist, ist nicht absehbar bis wann die Aufräumarbeiten abgeschlossen werden können.

Mangels für MTBler interessanten Alternativen hat der Verein sich entschlossen die CTF 2018 nicht durchzuführen.

Wer an allen Touren teilnimmt kommt in den Genuss ganz unterschiedliche Landschaften kennen zu lernen. Das Münsterland rund um Billerbeck bietet durchaus eine herausfordernde Streckenführung mit etlichen Steigungen.

Es folgen die bewährten Touren beim RSC Dinslaken rund um Hünxe und bei der RSG Herne, bei deren Touren die Halden im Landschaftspark Hoheward im Mittelpunkt stehen. Ein weiterer neuer Ausrichter ist der Erkelenzer Rad-



sport Club, bei dem es die Teilnehmer an den Niederrhein ziehen wird.

Ein alter Bekannter der früher schon im NRW-CTF-CUP aktiv war ist der RV Sturmvogel Essen.

Ganz neu im Cup und erster Ausrichter aus Ostwestfalen ist der RC Zugvogel Bielefeld. Der Start ist an der historischen Radrennbahn und führt die Teilnehmer in Teuto und Senne.

Gegenüber der Premiere in 2017 arbeitet der Verein auch noch eine längere Runde in einem ehemaligen Truppenübungsgebiet aus.

Der Abschluss der Serie ist dann wieder beim RC Buer / Westerholt, wo die Teilnehmer mit bis zu 7 Halden noch einmal ordentlich Höhenmeter sammeln können.

Wir freuen uns wieder auf eure rege Teilnahme!

### Veranstaltungsübersicht 2018

Datum	Veranstalter	Distanz
11. 03. 2018	RSC Dinslaken	33, 46, 72 km
18. 03. 2018	RSG Herne	17, 33, 55 km
31. 05. 2018	Erkelenzer Radsport Club	31, 52 km
24. 06. 2018	RV Sturmvogel Essen	40, 58 km
22. 09. 2018	RC Zugvogel Bielefeld	31, 48, 68 km
21. 10. 2018	RC Buer / Westerholt	24, 40, 56, 68 km

## Bocholt – extended version

**D**as zweite Rennwochenende der Bocholter MTB Rennserie am Hünting bei den Freunden des RC 77 gehört traditionell den Ruhrpottbiker Kids. Nach einem Jahr Pause ging es nun wieder Richtung Münsterland.

Der Fachwart des Radclubs hatte in den Wochen zuvor etwa einen Kilometer zusätzliche Strecke auf dem Gelände des geplanten Bikeparks erarbeitet und gemeinsam mit der Vereinsjugend und fleißigen Helfern in Eigenleistung umgesetzt.

Auch hatte er die Option auf eine Streckenerweiterung auf 3,3 Kilometer mit eingeplant, die je nach Witterung genutzt werden sollte.

Klar, dass der neue Track von den Ruhrpottbikern intensiv getestet werden sollte. So trafen sich zum

traditionellen Stelldichein am zweiten Wochenende XXXX Jugendliche der U9 bis U13 sowie XXX Eltern, um nach einem ausgiebigen Strecken-Check das Spaßbad unsicher zu machen und anschließend gemütlich im Vereinsheim mentale Kräfte für das Rennen am Sonntag zu sammeln.

Pünktlich um 11 Uhr am Samstag begann die Rennvorbereitung. Arndt Krüger, Thomas Hartmann und Matthias Bösing erarbeiteten mit den Kids die neue Streckenführung und legten den Grundstock für ein weiteres erfolgreiches Rennwochenende der Ruhrpottbiker-Kids.

Neben den alten Hasen starteten auch wieder viele Renn-Novizen und schnupperten erstmalig Wettkampfluft.

Wie in den letzten Jahren erholten sich die Kids von der Trainingseinheit im Wellness-Bereich des Bahia-Spaßbades, um anschließend die Speicher mit einem fulminanten Abendessen wieder aufzufüllen.

Die mitgereisten Eltern hatten wieder ein reichhaltiges, schmackhaftes und athletentaugliches Buffet gezaubert.

Das Trainerteam um Arne Burdack hatte selbstverständlich für die Abendstunden noch ein Programm zur mentalen Stärkung in petto.

Wie auch schon im Sommer übernahm auch an diesem Abend Stephan Stempel wieder die Animation.

Um 22 Uhr rief das Trainerteam Nachtruhe aus. Die Nachtwache übernahmen dabei die beiden Kids Coaches Paul Hartmann und Justus Frede.

Die Ergebnisse des nächsten Morgens zeigte, dass das Konzept der Nachwuchstrainer wieder voll aufgegangen war.





# Renntermine 2018

## National:

25. 2.	Bulls Cup Adenau
11. 3.	Bulls Cup Boos
25. 3.	Bulls Cup Kottenheim
07. + 08. 4.	Nachwuchsbundesliga Hausach
14. 4.	NRW Cup Saalhausen
15. 4.	Bulls Cup Boos
22. 4.	NRW Cup Solingen
28. + 29. 4.	Bundesliga Heubach
06. 5.	NRW Cup Essen
12. + 13. 5.	Bundes- und Nachwuchsbundesliga Gedern
09. + 10. 6.	Nachwuchsbundesliga Wetter
17. 6.	NRW Cup Grafschaft
23. + 24. 6.	Bundesliga Wombach
01. 7.	NRW Cup Pracht
08. 7.	NRW Cup Haltern
<b>21. + 22. 07.</b>	<b>Deutsche Meisterschaften Schüler U15 – Elite St. Ingbert</b>
14. + 15. 9.	Nachwuchsbundesliga Obergessertshausen
15. 9.	NRW Cup Hürtgenwald
22. + 23. 9.	Bundesliga Freudenstadt
23. 9.	NRW Cup Remscheid
29. + 30. 9.	Bundesliga Titisee Neustadt

## International:

10. / 11. 03.	Weltcup Südafrika
19. / 20. 05.	Weltcup Albstadt
26. / 27. 05.	Weltcup Nove Mesto
7. / 8. 7.	Weltcup Val di Sole
7. 8.	EM Glasgow
11. / 12. 8.	Weltcup Mt. St. Anne (Can)
25. / 26. 8.	Weltcup La Bresse
4. – 09. 09.	WM Lenzerheide (Sui)



## BDR-Athletik-Wettkampf in Bad Orb

**M**ountainbiker brauchen nicht nur am Berg, bei Sprints oder am Start Kraft. Die ständig wechselnden Streckenbeschaffenheiten und -Profile sind meistens sehr unrhhythmisch und erfordern einen entsprechend starken Muskelapparat.

Das hat auch der BDR erkannt und führte 2017 den BDR-Athletik-Wettkampf ein. Aus dem 74 seitenstarken Athletik-Katalog wurden fünf Übungen ausgewählt, die vorher nicht bekannt waren.

Mit Beginn des Wintertrainers achtete der MSV-Trainerstab regelmäßig auf die Ausführung aller 50 Übungen, um die fünf Starter des MSV bestmöglich auf diesen Wettkampf vorzubereiten.

In den Startklassen der U15/17 zählte der Test als vollwertiger Wett-

kampf und ging als Rennergebnis voll in die Gesamtwertung der Nachwuchsbundesliga ein. Dass sich die Vorbereitungen gelohnt haben, zeigten die Ergebnisse:

Dustin Neitzke U15 holte die volle Punktzahl von 25 und landete auf einem starken 8. Platz von 65 Teilnehmern.

Die maximale Wiederholung beim Bankübersprung brachte die Entscheidung über den Sieg. 83 Teilnehmer hatten in der U 17 gemeldet und unsere Starter Ole Schönholz,

Benni Muth und Nicolas Kaiser verpassten die maximale Punktzahl nur knapp.

Mit je 23 Punkten belegten Ole und Benni die Plätze 12 und 15. Bei Punktgleichstand waren es auch hier die Wiederholungszahlen an der Bank, die den Unterschied machten.

Wie eng es zuzug bekam Nicolas zu spüren. Mit einem Punkt weniger rutsche er leider schon auf 22. Platz ab.

Einzige weibliche Teilnehmerin war Lena Muth. Mit Platz 15 und 23 Punkten landete sie genau im Mittelfeld der 31 Starterinnen.

Ein großen Dankeschön geht wieder einmal an Merlin Muth (Merbild) für seine tollen Fotos!





## Erfolgreiche **Trainerausbildung**

**M**it Nina Kornatzki, Matthias Bösing, Nick Wichmann, Florian Happ und Jan Kryjak beendeten gleich fünf weitere Ruhrpottbiker die Ausbildung zum C-Trainer-Rennsport beim Radsportverband NRW.

An drei Wochenenden bekamen die fünf nicht nur Einblicke in alle olympische Radsport-Disziplinen und deren Trainings- und Wett-

kampfstrukturen, sondern erlernten unter anderem auch die Fähigkeiten selbständiger Trainingsplangestaltung.

Somit sichern jetzt insgesamt sechzehn lizenzierte Trainer und Trainerinnen der Lizenzstufen A bis C einen kontinuierlichen und qualitativ hochwertigen, regelmäßigen Trainingsbetrieb beim größten MTB-Verein im Ruhrgebiet.

Herzlichen Glückwunsch allen erfolgreichen Absolventen!





## Auf zwei Kufen mit Väterchen Frost

**Z**um zweiten Mal organisierte das Nachwuchs-Trainer-team um Arne Burdack am letzten Sonntag im Februar 2018 ein gemeinsames Eislaufen im Rahmen der Aktion „Essen on Ice“. Bei strahlendem Sonnenschein begrüßte das Orga-Team bestehend aus Nina Kornatzki, Jan Kryjak und Justus Frede Kinder und Jugendliche der Altersklassen U9 bis U15 zu einer weiteren Trainingseinheit in Sachen Kondition und Koordination.

War die Aktion im letzten Jahr bei 15 Grad Plus noch eine Session angewandter Chemie zu den Aggregatzuständen von Wasser, hatte in diesem Jahr Väterchen Frost seine eisigen Finger im Nacken der Aktiven.

Dennoch stiegen 16 Ruhpottbiker Kids von den Pneus auf Kufen um und wagten sich auf das gefrorene Nass. Auch vier unerschrockene Eltern schnallten sich die Schlittschuh unter und drehten 1,5 Stunden lang flotte Runden auf dem Eis.

Natürlich wieder begleitet von einer Fangemeinde engagierter Eltern und Vereinsmitglieder. Ben Zwiehoff nutzte die Gelegenheit, seine Trainingseinheit bei einer Tasse Kakao und einem Glas Apfelpunsch zu beenden und genoss die Wintersonne.

Dem ersten Vorsitzenden, Hansjörg Zwiehoff, hatte Väterchen Frost zu fest in den Nacken gefasst, er konnte dem sonnigen Winterwetter nur wenig abgewinnen, freute sich aber über die rege Beteiligung der

jungen Fahrer an dieser Aktion, die erstaunliches Talent bei Jung und Alt erkennen ließ.

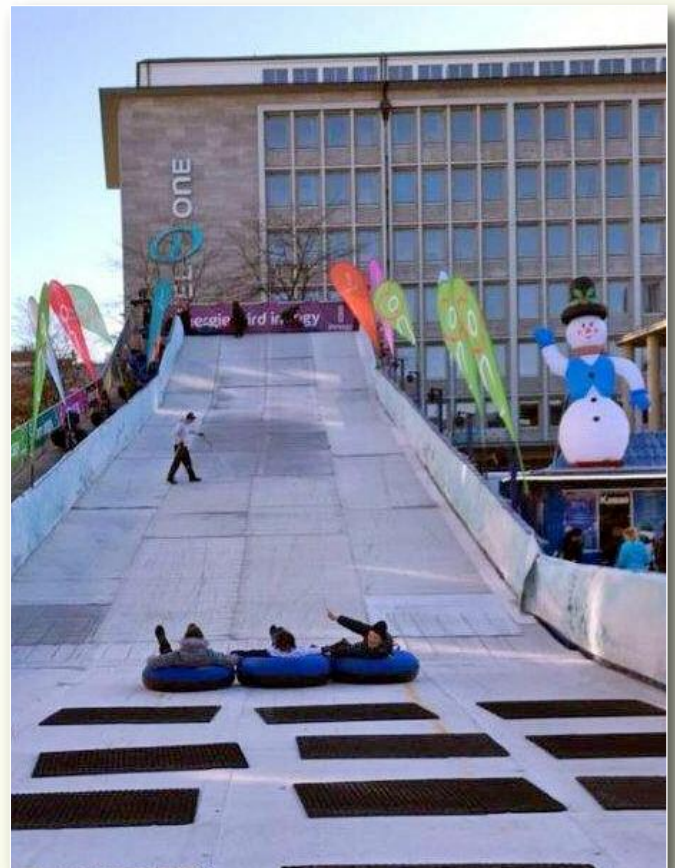
Die Aktiven drehten Pirouetten auf dem Eis und übten sich im Windschattenfahren. Immer unter den wachsamen Augen der beiden zur Sicherheit aller anwesenden Kids-Coaches Paul Hartmann und Justus Frede.

Den Abschluss des gelungenen Nachmittags bildete wieder eine spannende Reifenrutschpartie.

Danke an die frischgebackenen Trainer für ihr Engagement!

Dieses Teambuilding-Event war ein super Kick-off für die Rennsaison 2018 mit der zweiten NRW Nachwuchstrophy der Ruhrpottbiker am 06. 05. 2018.

Wir freuen uns auf die neuen Champions der Saison 2018!







**LOCOCYCLES**

**f/LocoCycles**

# PERFEKT UNTERWEGS

**MIT UNSEREM TOP-SERVICE UND UNSEREN TOP-MARKEN:**

**INSPEKTION**

**GABELSERVICE**

**REPARATUR**

**TUNING**



**ORBEA**

**KOGA**



**PROTECTIVE**



**zimtstern**



**CRAFT**  
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

**bellweither**

**evoc**



**Muc-Off**

**SIXSIXONE**



Huppertz & Kortmann GbR

Alfredstraße 399

45133 Essen

Fon: +49 (0)201 61588346



**LOCOCYCLES**



# Es tut sich was, auf dem Gelände!

## Tor, Fahnenmast, Containerausbau – Wir werden immer besser!

**A**uch im Winter sind wir aktiv, nicht nur sportlich, sondern auch was die weitere Entwicklung unseres Vereinsgeländes angeht. Hier möchten wir euch drei Beispiele vorstellen:

### 1. Das Tor zum Gelände

Unser ganzer Stolz ist das neue Tor zum Vereinsgelände, welches wohl schon seit einem halben Jahr steht, aber erst jetzt seine volle Funktionalität entfalten kann.

Neben der Montage durch die Firma Kaiser war von den Mitgliedern einiges an Eigenarbeit zu leisten, damit alle Features des Tores abgerufen werden konnten.

Größtes Hindernis war der Anschluss an das Stromnetz, denn dafür musste ein Kabel über das gesamte Vereinsgelände gelegt werden, was sehr mühsam war, da die bereits verlegten Leerrohre zum Teil verstopft waren.

Danach erfolgte der Einbau des WLAN-Moduls und die Programmierung desselben, sodass sich das elektrisch betriebene Tor nicht nur per Schlüsselschalter ohne Muskelkraft geräuschlos öffnen und schließen lässt, sondern auch durch vorher autorisierte Personen per Mobilfunk-App!

Das neue Tor besticht durch innovative Technik und höchste Sicherheits-Standards. Darüber hinaus ist es wesentlich breiter als das alte Tor, sodass auch größere Transportfahrzeuge nun problemlos auf das Vereinsgelände kommen.

Gerade das war uns besonders wichtig und hatte uns in der Vergan-

genheit immer wieder Probleme bereitet.

### 2. (Fahnen-)mast

Obwohl wir über den Luxus einer Flutlichtanlage verfügen, sodass auch im Winterhalbjahr das Techniktraining auf dem COME stattfinden kann, besteht das Problem, dass sowohl Pumptrack als auch Bikekindergarten noch nicht optimal ausgeleuchtet werden.

Aus diesem Grund installierten wir eine weitere Beleuchtungsanlage im Bereich der beiden Übersee-Container. Ein ca. 8 Meter hoher, ausziehbarer Mast wurde in den letzten Tagen montiert (Dank an Andreas Brauer!).

Zurzeit ziert diesen ein Banner unseres Hauptsponsors KMC. Die Montage mehrerer hochmoderner LED-Strahler erfolgte noch im letzten Jahr, sodass nicht nur die Sport-





anlagen sondern auch die Zuwegung zum Vereinsheim optimal ausgeleuchtet ist.

### 3. Containerausbau

Platzprobleme ade! Der Innenausbau des großen Übersee-Containers ist fast abgeschlossen.

Es stehen dort nun mehr als 60 lfd. Meter Regalböden zur Verfügung

(Vielen Dank für den Innenausbau an Ludger Brinkkötter und Norbert Stiene!), sodass wir endlich Platz in den beiden aus allen Nähten platzenden Garagen schaffen können.

Wie ihr seht, entwickeln wir uns ständig weiter. Stillstand gibt es nicht.

Die nächsten Projekte stehen bereits an. Das alles geht natürlich nur

durch die Unterstützung unserer Mitglieder, daher geht unser Dank auch an alle, die hier nicht genannt wurden.

Wenn ihr mehr erfahren wollt oder weitere Anregungen habt, kommt doch einfach mal zu unseren Vorstandssitzungen. Wir würden uns sehr freuen!



**Gerüstbau Bühnenbau**  
**M. Engelmohr** GmbH

[www.engelmohr-geruestbau.de](http://www.engelmohr-geruestbau.de)

**Arbeits- und Schutzgerüste · Raumgerüste**  
**Hängegerüste · Wetterschutzdächer**  
**Aufzüge · Sonderkonstruktionen**

Manderscheidtstraße 96 · 45141 Essen  
Telefon: 02 01 / 8 11 94 06 · Fax: 02 01 / 8 11 94 07  
[info@engelmohr-geruestbau.de](mailto:info@engelmohr-geruestbau.de)



## Neues aus dem Ruhrpottbiker-Shop!

Wie ihr wisst, wird unser Sortiment an Vereinskleidung immer weiter ausgebaut. So gibt es für die Racer nun auch superchicke Einteiler für 38 € und aufgrund der hohen Nachfrage haben wir jetzt für alle Sweatshirt-Jacken / Hoodies (38 € für Erwachsene / 23 € für Kinder) im Angebot.

Bei Interesse wendet euch bitte an Sabine ([sabine@ruhrpottbiker.eu](mailto:sabine@ruhrpottbiker.eu)) oder an Marion ([marion@ruhrpottbiker.eu](mailto:marion@ruhrpottbiker.eu)).

Doch damit nicht genug. Unsere Marketingabteilung hat jetzt nachgezogen und zwei tolle Angebote zur Auswahl.

### Der MSV-Regenschirm:

Locker für zwei Personen und zu einem Superpreis!

### Der MSV-Liegestuhl:

Macht sich super auf Rennveranstaltungen oder im heimischen Garten!

Bei Interesse wendet euch an Anika ([marketing@ruhrpottbiker.eu](mailto:marketing@ruhrpottbiker.eu)).





## Preisliste für Vereinskleidung

Artikel Erwachsene	Größe	Preis
Trikot (kurzarm)	XXXS - XXXXL	31,00 €
Damentrikot (kurzarm)	XXXS - XXXXL	31,00 €
Thermotrikot (langarm)	XXXS - XXXXL	34,00 €
Trägerhose (kurz)	XXXS - XXXXL	38,00 €
Thermohose (lang) mit Polster	XXXS - XXXXL	47,00 €
Funktionsshirt, schwarz	XXXS - XXXXL	13,00 €
Funktionsshirt, blau	XXXS - XXXXL	13,00 €
Winterjacke	XXXS - XXXXL	55,00 €
Weste	XXXS - XXXXL	29,00 €
Beinlinge, Sommer	XXXS - XXXXL	15,00 €
Beinlinge, Winter	XXXS - XXXXL	17,00 €
Armlinge	XXXS - XXXXL	10,00 €
Unterhemd Basic	XXXS - XXXXL	10,50 €
Regenjacke	XXXS - XXXXL	29,00 €
Buff		10,00 €
Einteiler		38,00 €
Überschuhe Winter (S = 35-37; M = 38-40; L = 41-43; XL = 44-46)		15,00 €
Socken		5,00 €
Artikel Kinder	Größe	Preis
Kindertrikot (kurzarm)	122 / 128 / 134	28,00 €
Kindertrikot (kurzarm)	140 - 146	29,00 €
Kinderträgerhose (kurz)	122 / 128 / 134	33,00 €
Kinderträgerhose (kurz)	140 - 146	34,00 €
Kinderthermotrikot (langarm)	122 / 128 / 134	32,00 €
Kinderthermotrikot (langarm)	140 - 146	33,00 €
Kinderthermohose (lang) mit Polster	140 - 146	44,00 €
Kinderwinterjacke	140 - 146	48,00 €
Kinderfunktionsshirt, schwarz	140 - 146	13,00 €
Kinderfunktionsshirt, blau	140 - 146	13,00 €



# Was machst du denn eigentlich hier – so ohne Fahrrad?

**Unsere ehemalige Nationalfahrerin Lea Schleifenbaum  
erzählt von ihren Aufgaben als Rennkommissärin**

**N**ach mehr als 10 Jahren im aktiven Renngeschehen habe ich mich Ende 2014 entschieden, die Rennschuhe an den Nagel zu hängen. Schon damals war jedoch die Idee da, irgendwann einen Kommissärs-Lehrgang zu machen und mein Wissen und meine Erfahrung im Gravity-Rennsport als Wettkampfrichter zu nutzen. Damals wusste ich jedoch nicht, dass es schon bald soweit sein würde.

Anfang 2016 wurde ich gefragt, ob ich nicht an dem anstehenden Lehrgang teilnehmen wolle. Hintergrund war damals, dass unser Verein

trotz vieler Mitglieder und vieler Renn Teilnehmer zu diesem Zeitpunkt keinen Kommissär gestellt hat.

Ich dachte immer, dass so eine Weiterbildung eine langwierige Angelegenheit sei und man doch einige Wochenenden damit verbringen müsse. Als ich jedoch erfahren habe, dass es sich lediglich um eine kurze Schulung von etwa einem halben Tag handelt, habe ich ohne großes Zögern zugesagt.

Wenige Wochen nach Abschluss des Lehrganges durfte ich auch beim Gravity-NRW-Cup in Olpe meinen ersten Einsatz bewältigen. Obwohl es bereits Anfang Mai war, hat das Wetter kein Erbarmen mit uns gehabt und so durfte ich im Schnee über mehrere Stunden die Fahrer nach ihren Protektoren abtasten und zum Start aufstellen. Da ich viele Fahrer kannte, war das jedoch halb so wild und wir hatten trotzdem großen Spaß.

Seit letztem Jahr sind wir nun immer zu zweit unterwegs, da sich mein Freund Steffen ebenfalls dazu entschieden hat, eine Kommissärs-Lizenz zu ziehen. Er ist früher Downhillrennen gefahren und weiß auch, worauf es ankommt.

Im letzten Jahr sind wir oft mit unserem Wohnmobil zu den Rennen gefahren. Wir sind häufig so aufgeteilt, dass einer von uns am Start steht und die Fahrer abtastet, aufstellt und gegebenenfalls (in Abstimmung mit der Zeitnahme) die Startzeiten anpasst oder einzelne Klassen vorzieht oder verschiebt.

Der andere hält sich im Ziel auf, kontrolliert, ob jeder ins Ziel gekommen ist und ob die Zeiten ungefähr stimmen können oder macht Kontrollgänge entlang der Strecke.





Diese muss zunächst vor Rennstart von den Kommissären abgenommen werden, also muss eingeschätzt werden, ob sie für jeden fahrbar ist, ob genügend Matten an den Bäumen vorhanden sind, ob es genügend (-große) Sturzzonen gibt, und ob es genügend Chickenways gibt, um unrollbare Passagen zu umfahren.

Außerdem sollte während des Rennlaufes (je nach Rennen und Größe der Veranstaltung) ab und zu überprüft werden, dass die Sturzzonen freigehalten werden, keine Zuschauer in der Strecke oder den Sturzzonen stehen und keine Veränderungen an der Strecke vorgenommen wurden.

Im Großen und Ganzen hat man immer etwas zu lachen, muss jedoch häufig auch diskutieren, bei seinem

Standpunkt bleiben und zu seiner Entscheidung stehen.

Das ist nicht immer einfach. Wenn zehn wütende Fahrer auf einen einreden, kann es schon mal schwierig werden, hart zu bleiben. Dennoch entschädigt das gemütliche Beisammensein nach den Rennen oder abends das alles wieder.

In diesem Jahr werde ich den Beisitz für Gravity in der Technischen Kommission im Radsportverband NRW übernehmen und somit noch mehr meine Kenntnisse im Gravity-Bereich nutzen.

Viele Fahrer beschwerten sich über die „alten“ Kommissäre, die keine Ahnung haben und die „noch nie auf dem Rad gesessen“ haben.

Besonders in den Gravity-Sportarten kann dies auch ein echtes Problem sein, wenn jemand zum

Beispiel vor 40 Jahren Straßenrennen gefahren ist und nun über Downhill- oder 4X-Rennen entscheiden muss.

Jedoch ist es auch wichtig, auf die Erfahrung der Kollegen zurückzugreifen, die schon etliche Jahre dabei sind. Zudem wird es immer schwieriger, an Kommissärs-Nachwuchs zu gelangen. Vielen ist es überhaupt nicht bewusst, dass neue Kollegen gesucht werden.

Beim gefühlten fünften Einsatz im letzten Jahr hat mich ein Freund, der beim Rennen gestartet ist, gefragt, was ich denn jetzt überhaupt immer bei den Rennen machen würde, so ohne Fahrrad. Es wäre schön, wenn viel mehr Fahrer nach ihrer aktiven Zeit, oder Eltern/Partner/Geschwister, die sowieso auf den Rennen sind, darüber nachdenken würden, ob sie nicht vielleicht auch für eine solche Position bereit sind.

Niemand wird ins kalte Wasser geworfen, alle Kommissäre sind sehr nett und hilfsbereit. Ohne Kommissäre können keine Rennen stattfinden und da wir immer weniger werden, wird es auch immer schwieriger, den Rennbetrieb auf lange Sicht zu gewährleisten.

Gibt es keine Kommissäre, müssen die Rennen im schlimmsten Fall abgesagt werden. Daher möchte ich euch bitten, zu überlegen, ob ihr nicht auch mithelfen möchtet. Je mehr wir sind, umso weniger Arbeit bleibt für jeden. Umso mehr Wettkampfrichter es gibt, umso einfacher ist es, Rennen zu veranstalten.

Man kann durch die Einsätze zwar nicht reich werden, jedoch werden die Fahrtkosten großzügig übernommen und eine Aufwandsentschädigung gezahlt. Für die Fahrt und den Aufenthalt ist man natürlich auch versichert.

Wenn sich jemand angesprochen fühlt, bin ich gerne bereit, weitere Fragen zu beantworten und euch die nächsten Ausbildungstermine mitzuteilen.

Lea Schleifenbaum





# HTB Radsport-Fachhandel

in Essen-Burgaltendorf

*Nicht nur für Profis*



Kohlenstr. 1a-1b

45289 Essen

Tel. 0201/52 01 813

[www.team-htb.de](http://www.team-htb.de)





# „The Flying Doctor“ war wieder „on the Road“

**Opa Harald auf karikativem Trip in Afrika  
und danach auf dem höchsten Berg Afrikas!**

**U**nser langjähriges Vereinsmitglied Harald Flügge ist von Beruf Zahnarzt und sehr aktiver MTBler im ambitionierten Breitensport (u. A. Stoneman und 24 Std. in Duisburg)

Er genießt seit einigen Jahren seinen beruflichen „Ruhestand“, hat aber für sich beschlossen, daraus lieber einen Unruhstand zu machen

und sein berufliches Know-how zu nutzen, um seinen persönlichen Horizont zu erweitern.



Nachdem er bereits im Jahr 2016 an einer MTB-Benefizrundfahrt in Afrika rund um den Kilimanjaro teilgenommen und im Jahr danach das Himalaja-Massiv besucht hat, war er nun wieder in einer der ärmsten Gegenden der Welt unterwegs, um zu helfen.

Wir finden das bewundernswert und hier lest ihr seinen Bericht:

„Vier Wochen „Helfende Hände“ im ärmsten Land Ostafrikas und danach in vier Tagen auf den höchsten Gipfel Afrikas.“

Opa Harald hatte sich im letzten Jahr entschlossen und der Organisation PLANET AKTION - HELFENDE HÄNDE seine Zusage gegeben, ein Team von jungen Zahnärzten für ein Projekt in MALAWI zu unterstützen.

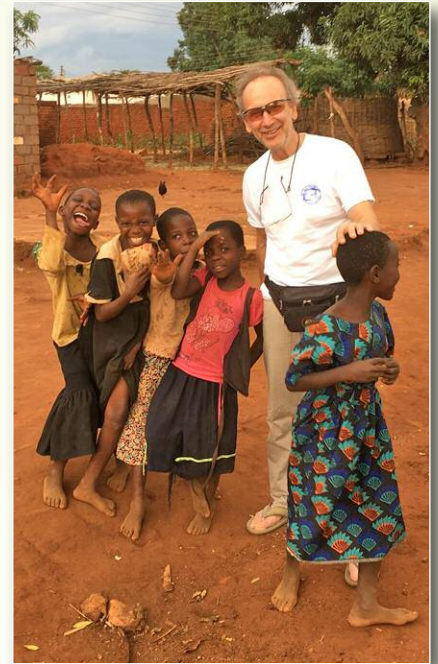






„Ich war mit fünf jungen Kollegen, drei hatten gerade Examen hinter sich gebracht, in NAMITETE unterwegs, einem Ort in rein ländlicher Region, ca. 65 km von der Hauptstadt LILONGWE entfernt.

Das Sankt Gabriel's Hospital dort hat sich mithilfe der Zitha-Schwestern (luxemburgische Ordensschwwestern) über Jahre und durch finanzielle Unterstützungen von vielen Partnern von einem kleinen



Buschspital zu einem etablierten Krankenhaus entwickelt.“

„Aber ohne Hilfe geht Vieles nach wie vor nicht.

Es gibt in der ganzen ländlichen Umgebung für die vielen armen Menschen keine zahnärztliche Versorgung. Die Organisation hat sich die Aufgabe gestellt, eine Zahnstation in dem Hospital aufzubauen.

Wir waren das zweite Team, das dort tätig war. Sehr viele Firmen haben uns Material, Geräte und Instrumente gespendet, aber alles musste aus Deutschland dorthin geschafft werden.







den höchsten Gipfel Afrikas zu erklimmen, hatten wir schon vor der Reise gefasst.“

„Ohne Mountainbike in vier Tagen ca. 4.200 Höhenmeter – wir haben es geschafft. Es war eine riesige Anstrengung, vor allem die letzte Etappe, die nachts gelaufen wurde, bei der ich fast aufgegeben hätte und am Ende die Finger erfroren waren.“

Ihr seht, man kann mit seinen Händen viel machen und nicht nur den Lenker halten!“

Es grüßt Euch Opa Harald

Ich könnte von sehr vielen afrikanischen Besonderheiten berichten mit denen wir immer wieder konfrontiert waren, aber das würde hier den Rahmen sprengen.“

„Aber wichtiger war, wir konnten helfen, wenn auch nicht wie unter europäischen Maßstäben. Wir haben auch Schulen besucht und Aufklärung über Mundhygiene und Erkrankungen geleistet.“

„Mit welcher Nachhaltigkeit wissen wir nicht, denn viel von unserer Arbeit wird ein Tropfen auf heißem Stein bleiben, wenn nicht weiterhin Hilfe geleistet wird.“

„Nach vier Wochen anstrengender Tätigkeit, in sehr heißem Klima und engem Zusammenleben im Team, haben Nik und ich uns entschlossen, wir „kühlen“ uns am Kilimanjaro ein bisschen ab. Den Entschluss,





**Liebe Ruhrpottbiker,**

wieder mal ein neues Angebot für euch: Ab dem 7. März 2018 bieten wir euch einen neuen Termin „Fahrtechniktraining für Erwachsene“ an. Das Training findet in zwei Gruppen statt:

**Basic:**

Wer kennt das nicht: enge Kurven, steile Abfahrten oder die 3 Treppentufen auf der Feierabendrunde. Gerade so geschafft, aber irgendwie ein unsicheres Gefühl. In der Basic-Gruppe lernt ihr die wichtigsten Bewegungsabläufe, um euer Mountainbike sicher im Gelände zu bewegen und den Fahrspaß zu erhöhen.

**Advanced:**

Hier lernt ihr die „höhere“ Schule des Mountainbiking. Eure bestehenden Grundlagen werden weiter gefestigt, um auch auf schwierigen Trails einen kühlen Kopf zu bewahren. Wir bereiten euch darauf vor, neue Herausforderungen zu meistern, um vielleicht auch einmal ein Rennen zu fahren.

**Facts:**

- ▶ Techniktraining findet ab dem 7. März um 19:30 Uhr alle 14 Tage statt.
- ▶ Dauer des Trainings ist min. 1 Stunde.
- ▶ Alter: ab 16 Jahre
- ▶ Offene Gruppen, das heißt Mitglieder und Nichtmitglieder sind willkommen. Nichtmitglieder bitten wir um einen Kostenbeitrag in Höhe von 5,00 Euro pro Teilnahme.
- ▶ Zusätzlich bieten wir an diesen Terminen auch die Abnahme des Geschicklichkeitsfahrens für das Dt. Radsportabzeichen an.

Gruppenleiter sind

**Basic:** Andreas Brauer

**Advanced:** Michael Osinski

Das Training startet immer auf unserem COME, Hellweg 89a, 45279 Essen.

Wir freuen uns auf eure rege Teilnahme!

Mit sportlichen Grüßen

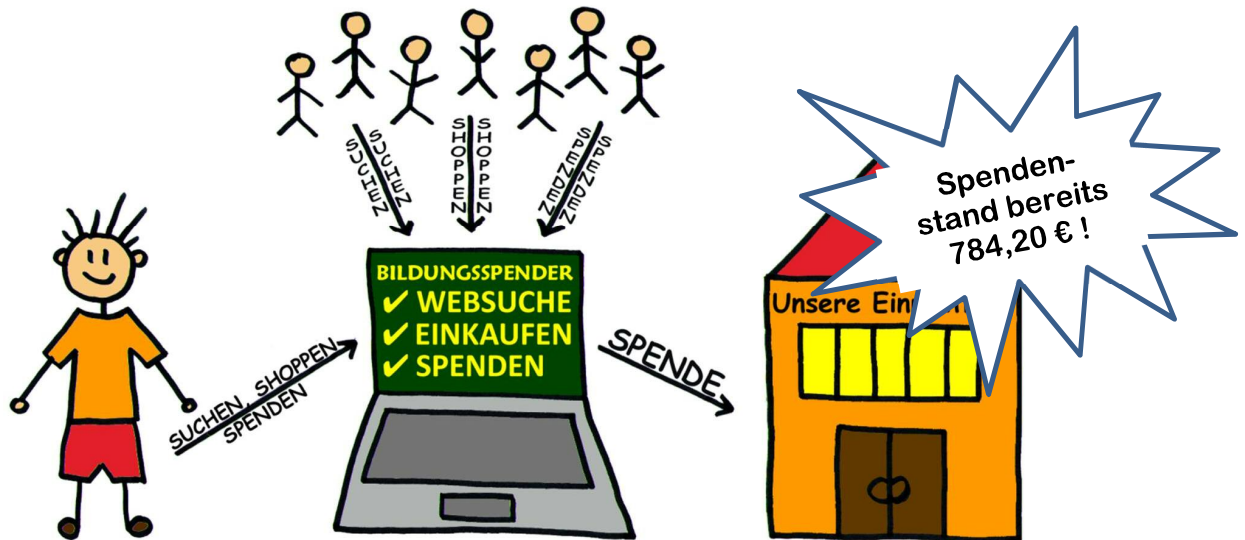
Andreas Brauer

Vorstand für Breitensport

freizeitsport@ruhrpottbiker.eu



# Jeder kann helfen - jeden Tag!



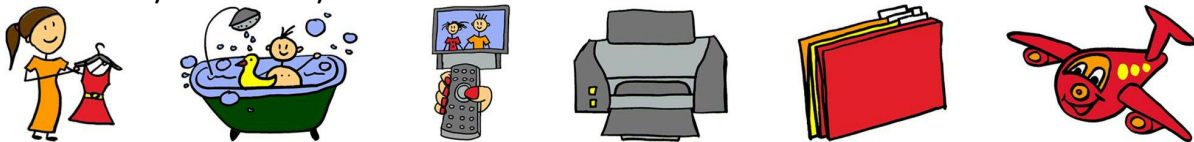
## Unterstütze kostenlos unseren Verein:

Das geht ganz einfach. Starte deine Interneteinkäufe zugunsten unseres Spendenprojekts bei Bildungsspender.de unter:

[www.bildungsspender.de/msvsteele](http://www.bildungsspender.de/msvsteele)

## Einkaufen und ohne Mehrkosten helfen

Mit einem Einkauf bei über 1600 Partner-Shops und Dienstleistern kann man uns **ohne Mehrkosten** und **ohne Registrierung** unterstützen - egal ob Mode, Technik, Büromaterial oder Reisen:



## So funktioniert Bildungsspender

Wir erhalten durch jeden Einkauf über Bildungsspender eine Spende. Wie das genau funktioniert, erklärt ein vierminütiges Video:

[www.bildungsspender.de/msvsteele/erklavideos](http://www.bildungsspender.de/msvsteele/erklavideos)

Um keinen Einkauf mehr zu vergessen, einfach unsere Projektseite als Startseite einrichten oder sich durch Shop-Alarm automatisch erinnern lassen, sobald die Seite eines Partner-Shops aufgesucht wird:

[www.bildungsspender.de/msvsteele/shop-alarm](http://www.bildungsspender.de/msvsteele/shop-alarm)

## Das kannst du für uns erreichen

Bei regelmäßiger Nutzung erlässt ein durchschnittlicher **Privathaushalt rund 100 bis 150 Euro pro Jahr**.

**Gewerbetreibende**, die zum Beispiel Büromaterial kaufen, Hotels, Flüge und Mietwagen buchen sowie Druckaufträge über unsere Projektseite abwickeln, können **mehrere tausend Euro pro Jahr** Erlösen.

## Arbeitsdienst **light**

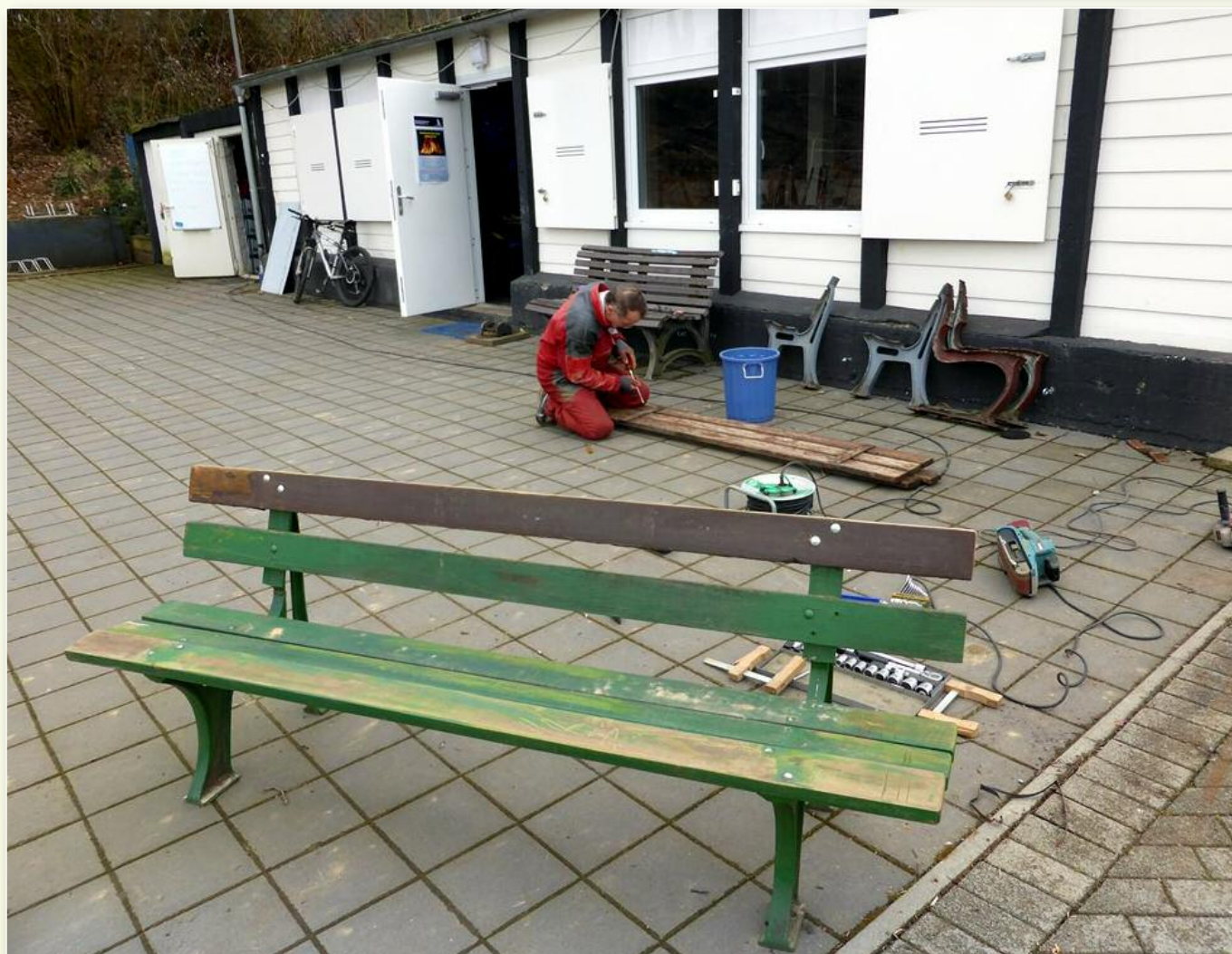
**N**achdem der große Arbeitseinsatz aufgrund des aufgeweichten Bodens abgesagt wurde, haben sich spontan dennoch einige Mitglieder am 10. März getroffen, um einige Arbeiten zu erledigen.

Unter anderem wurden folgende Arbeiten abgeschlossen:

- Das Blumenbeet wurde frühlingsfit gemacht.
- Drei alte Sitzbänke wurden aufgemöbelt und laden demnächst zum Verweilen ein.
- Im großen Material-Container wurde Strom verlegt. Drei LED-Röhren sorgen nun für Licht und werden per Bewegungsmelder ein- und ausgeschaltet.

- Weiteres Material wurde aus den Garagen und dem Geschäftszimmer in den Container verbracht, sortiert und in die Regale geräumt. Die Regalsegmente wurden entsprechend beschriftet.

Ihr seht, was man mit nur sieben Leuten an einem Tag schaffen kann. Die nächste Gelegenheit, euch „auszutoben“, habt ihr, wenn wir das Vereinsgelände für das größte Osterfeuer der Stadt vorbereiten werden.





## Zum ersten Mal auf dem Treppchen – Steeler Breitensportler holen Bronze bei der WWBT 2017/18!

**D**ie Breitensportler des MSV Essen-Steele 2011 haben bei der „Westfalen-Winter-Bike-Trophy“ (WWBT) in der Mannschaftswertung der Sportvereine im BDR den 3. Platz errungen.

Herzlichen Dank an alle, die Schlamm, Regen, Kälte, Eis, Schnee und Sonne an den vergangenen Sonntagen überstanden haben und so zu diesem schönen Erfolg beigetragen haben.

Als Belohnung gab es für jeden Fahrer der mindestens 5 Touren gefahren ist, die begehrte WWBT-Tasse und für diejenigen die alle Touren gefahren sind ein besonderes Geschenk von der Firma CYCLON.

Unsere wetterfesten Breitensportler waren seit dem 6. Januar jeden

Sonntag unterwegs. Stationen waren dabei Capelle, Werne, Waltrop, Witten, Dortmund- Applerbeck, Soest, Neuenrade und Iserlohn.

Dabei hatten einige Veranstalter arge Probleme mit Sturmtief Friederike, denn die Forstbehörden hatten einige Wälder in NRW gesperrt und es mussten schnellstmöglich alternative Streckenführungen ausgearbeitet werden und in Eilverfahren bei den Ämtern Genehmigungen eingeholt werden. Hierbei zeigten die ausrichtenden Vereine viel Improvi-



sationstalent und bis auf Dortmund wurden alle Strecken zum Glück genehmigt. Somit konnte die WWBT 2018 erfolgreich beendet werden.

Die nächste WWBT startet im Januar 2019 in Capelle. Jetzt freuen sich aber alle erst einmal auf die warme Jahreszeit!





# Ruhrpottbiker Sports

**D**ie Saison hat gerade angefangen und da stellen sich viele Fragen. Wie werde ich fit? Wie schaffe ich es länger zu fahren? Wie bin ich genau zu meinem Saisonhöhepunkt in Hochform? Was kann ich noch tun um mein Training zu optimieren? Ist mein Bike richtig eingestellt?

Für all diese Fragen gibt es ab sofort eine Antwort und die heißt „**Ruhrpottbiker Sports**“.

„**Ruhrpottbiker Sports**“ ist die neue Marke für alle Angebote, die wir Euch und allen Radsportlern zukünftig anbieten.

Unsere erfahrenen lizenzierten Trainer begleiten Euch auf dem Weg in und während der Saison.

Daneben bieten Euch unsere Kooperationspartner mit Leistungsdiagnostik und Bike-Fitting auf Profi-Niveau zu supergünstigen Preisen den optimalen Einstieg ins Training.

Natürlich zu Vorzugspreisen für alle Mitglieder des MSV Essen-Steele 2011. Los geht's bereits ab 39,00 € pro Monat. Alle weiteren Informationen erhaltet Ihr von Florian, Nick und Jan.

Schreibt einfach eine Mail an [nick.wichmann@ruhrpottbiker.eu](mailto:nick.wichmann@ruhrpottbiker.eu). Über das vollständige Angebot von „**Ruhrpottbiker Sports**“ werden wir Euch kurzfristig noch genauer informieren.

Außerdem könnt Ihr ab sofort Eure Verschleißteile

kostengünstig über unseren Sponsor **Messingschlager** beziehen.

Absolute Hammerpreise für die wichtigsten Ersatzteile, wie z.B. Ketten, Kassetten, Reifen aber auch Lenker, Sattelstützen und vieles mehr haben wir im Angebot.

Alle Informationen dazu gibt es kurzfristig via Rund-Mail und auch unter [teilemarkt@ruhrpottbiker.eu](mailto:teilemarkt@ruhrpottbiker.eu).

Wir bitten um Verständnis, dass dieses herausragende Angebot nur durch Vereinsmitglieder (bei ungekündigter Mitgliedschaft) genutzt werden kann.

Nutzt diese tollen Angebote, um Euch und Euer Material zu optimieren.





# Trainingszeiten für das Sommerhalbjahr

- **Montag:**  
**17:00 Uhr** COME: Techniktraining für Kinder und Jugendliche  
Trainer: Thomas, Michael, u.a.
- **Dienstag:**  
**17:15 Uhr** DRAGO: Trainingsausfahrt ab U17  
Trainer: Volker  
  
**17:30 Uhr** DRAGO: Trainingsausfahrt ab U13  
Trainer: wird noch bekanntgegeben  
  
**18:00 Uhr** DRAGO: Trainingsausfahrt der Breitensportgruppe  
Trainer: wird noch bekanntgegeben
- **Mittwoch (alle 14 Tage):**  
**19:30 Uhr** COME: Techniktraining für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre  
Trainer: Andreas (Basic) und Michael (Advanced)
- **Donnerstag:**  
**17:30 Uhr** DRAGO: ab U11  
Trainer: wird noch bekanntgegeben
- **Samstag:**  
**10:00 Uhr** DRAGO: Trainingsausfahrt für alle in zahlreichen Alters- und Leistungsgruppen  
Trainer: Arne, Thomas, Micha, Volker, Andreas, Nick, Jan, Nina, Mattias, Arndt, Florian

## Impressum

Herausgeber:	Mountainbike Sportverein Essen-Steele 2011 e.V.
Redaktion:	Verantwortlicher Redakteur Ralf Gierig und das Redaktionsteam
Inhalt / Ideen:	Arbeitsgemeinschaft Marketing
Sport:	Volker Schönholz
Lektor:	Ralf Gierig
Gestaltung:	Berthold Litfin
Erscheinungsweise:	Zum 20. eines jeden dritten Monats (also März, Juni, September, Dezember)
Redaktionsschluss:	7 Tage vor Erscheinen
Anzeigenannahme:	Berthold Litfin, Tel. 02 01 / 54 20 45
Anzeigenpreise:	1/4 Seite 15,- €, 1/2 Seite 29,- €, 1/1 Seite 49,- €. Die Herstellung einer neuen Anzeige beträgt 25,- € Bei 4 Schaltungen pro Jahr eine Gratis-Anzeige.
Kontaktaten Vorstand:	Postfach 14 34 48, 45264 Essen, Sitz: Hellweg 89a, 45276 Essen, Telefon 02 01 / 50 13 11
Kontaktaten Trainer:	siehe Homepage
Haftungsausschluss	

Der Verein übernimmt keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit der auf diesen Seiten bereitgestellten Informationen. Dies gilt auch für alle Verbindungen auf die diese Seiten direkt oder indirekt verweisen.  
Die Betreiber der Seiten sind bemüht, stets die Urheberrechte anderer zu beachten bzw. auf selbst erstellte Werke zurückzugreifen.